



Liikunta työkykyjohtamisen tukena

Toivottavasti vuosi 2025 on alkanut hyvin ja tuo mukanaan hyvinvointia ja liikettä. Liikkuva aikuinen -julkaisi tammikuussa Henkilöstöliikunnan barometrin, jonka tavoitteena on vahvistaa ymmärrystä liikunnan asemasta ja toteutuksesta työpaikoilla. Muutama nosto barometristä:

1. Työnantajista lähes kaikki (94 %) ilmoittivat tukevansa henkilöstönsä liikkumista jollakin tavalla (keskimäärin 343 eurolla/vuosi). Palkansaajista työntäjän tukea kokee saavansa noin 75 prosenttia. Yleisimmin tarjotaan verovapaata liikuntaetua, "liikuntaseteliä".
2. 60 prosenttia työnantajista ilmoitti laatineensa työhyvinvointisuunnitelman, näistä 77 prosenttiin oli sisällytetty liikunnallisia ratkaisuja.
3. Vain reilu kolmasosa (35 %) työnantajista ilmoittaa seuranneensa tai arvioineensa henkilöstöliikuntaan tehtyjä investointeja.

Suosittellemme tutustumaan barometriin ja pohtimaan omassa organisaatiossa tiedonkulkua, henkilöstön osallistamista sekä toiminnan suunnitelmallisuutta ja kohdentamista henkilöstön tarpeiden ja erilaisten työnkuvien mukaan. Viimeistä aihetta käsitellään myös alla olevassa blogitekstissä.

Tutustu Henkilöstöliikunnan
barometriin

Merja Palkama: Liikettä työn ja tarpeen mukaan

Buusti360:n työyhteisöliikunnan marraskuisessa (2024) verkostossa kuulumme Työterveyslaitoksen tutkija **Julia Anttilaiselta** erinomaisen alustuksen liikunnan roolista työkykyjohtamisessa. Verkostossa käytyjen keskustelujen pohjalta itselleni jäi tunne, että liikunnan fyysiset vaikutukset työssä jaksamiseen tunnustetaan ja

tunnustetaan – niistä on paljon myös tutkimustuloksia. Sen sijaan meillä on tekemistä vielä siinä, että liikunnan potentiaali nähdään myös ennakoivan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä työhön paluuta tukevana toimintana.

Mikäli organisaatioissa työkykyä edistävät toimintamallit hakevat vielä muotoaan, suosittelen ehdottomasti liikuntainterventioiden antamien oppien hyödyntämistä. Anttilainen vei verkostoväen myös niiden maailmaan, avaten useita onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Ensinnäkin sen, että johdon tuella on suuri merkitys ohjelman onnistumiseen. Lisäksi henkilökunta kannattaisi osallistaa jo liikuntaohjelman suunnitteluun. Anttilainen totesi myös, että parempaa vaikuttavuutta liikuntaohjelmilla on saavutettu, kun niissä keskitytään yksilötason sijaan organisaatiotason muutoksiin esim. työympäristöä tai eri toimijoiden välistä yhteistyötä koskien. Vastaavasti monitasoisiin ja useaan tekijään kohdistuvissa ohjelmissa on saatu enemmän aikaan kuin yksittäisistä tekijöistä koostuviin toteutuksiin. Sama pätee suositukseen viestinnän monikanavaisuudesta.

Lue lisää

Suomen Aktiivisin Työpaikka 2024 - Onnea Kesko Oyj

Suomen Aktiivisin Työpaikka -palkinto on tunnustus henkilöstön hyvinvoinnin ja aktiivisuuden eteen tehdystä suunnitelmallisesta ja hedelmällisestä työstä.

Onko teidän työpaikkanne vuoden 2025 Suomen Aktiivisin Työpaikka? [Lue lisää kartoituksesta ja kilpailusta verkkosivuiltamme.](#)

Suomen Aktiivisimmat Työpaikat 2024 - tilaisuuden tallenne

Suomen Aktiivisimmat Työpaikat 2024 -tilaisuudessa kolme Urheilugaalan finalistia Suomen Aktiivisin Työpaikka -kisasta esitteli henkilöstöliikunnan käytänteitään. Finalistit olivat **Kesko Oyj**, **Raahen kaupunki** ja **Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Varma**.

Tilaisuudessa kuultiin työpaikkojen ajatuksia siitä, miksi ja miten henkilöstöä kannattaa liikuttaa sekä siitä, millaisia tuloksia on saatu. Finalistit kertoivat myös henkilöstöliikunnan tautoista, käytännön toimenpiteistä ja aktivointikeinoista.

Tallenne on katsottavissa
Buusti360-sivuilta

ESLUn alueelliset työyhteisöliikunnan verkostotapaamiset 2025

To 20.3., klo 8.30-9.45 - Henkilöstöliikunnan suunnitelmallisuus

Ohjelmassa VIKSU-työkalun esittely. Valtakunnallinen verkostotapaaminen järjestetään etäyhteyksin. [Linjoille pääset tästä linkistä.](#)

Valtakunnallisen verkoston jälkeen siirrytään ESLUn alueelliseen verkostoon. Jatkamme keskustelu paikallisten toimijoiden kanssa VIKSU-työkalun hyödyntämisestä ja osallistujien ajankohtaisista aiheista liittyen työyhteisöliikuntaan. [Liity ESLUn alueen verkostotapaamiseen tästä linkistä.](#)

Ti 13.5., klo 8.15-9.45 - Hyvinvointia ja kohtaamisia

Ohjelmassa Unelmien hyvinvointiaamu, lähitapaaminen kevyen liikkumisen ja aamukahvin merkeissä. Tilaisuus järjestetään pääkaupunkiseudulla. Ilmoittautuminen tilaisuuteen avataan maaliskuun aikana.

To 18.9., klo 13.30-14.45 - aihe tarkentuu verkoston toiveiden mukaan

Valtakunnallinen + ESLUn alueellinen verkosto, etätapaaminen

Ti 25.11., klo 8.15-9.00 - aihe tarkentuu verkoston toiveiden mukaan

ESLUn alueellinen verkosto, etätapaaminen

Esimerkkejä ESLUn palveluista

Työhyvinvointipäivät ja liikuntalajikokeilut

Järjestämme monipuolisia ja innostavia työhyvinvointipäiviä sekä liikuntalajikokeiluja yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen ja liikuntayritysten kanssa työpaikan toivomissa tiloissa. Työhyvinvointipäivät vahvistavat henkilöstön ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä sekä kannustavat oman hyvinvoinnin edistämiseen. Jokainen liikkuu niissä oman hyvinvointinsa ja fiiliksensä mukaan.

Työhyvinvointipäivään sopii liikkeen ohella mainiosti myös asiantuntijan luento tai henkilöstön kesken vedetty työpaja. Näissä pureudutaan omiin liikunta-, ravintotottumuksiin ja palautumiseen sekä työyhteisön mahdollisuuksiin yhdessä aktivoida arkea.

Esimerkkejä:

- Hyvinvointituokiot
- Toiveidenne mukaiset lajikoilut – vain mielikuvitus on rajana!
- Hauska ja liikunnalliset pelit, leikit ja retket

Unohda kiire ja turha pohtiminen, miten liikuntapäivä järjestetään. Järjestämme tyhy-päivät ammattimaisella otteella.

Tilaa työyhteisölle InBody-mittaus

Kehonkoostumusmittaus antaa käsityksen kehon hyvinvoinnista ja taustalla vaikuttavista elintavoista. Analyysi sopii kaikille terveydestään ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille täysi-ikäisille.

Mittaukseen osallistujalle avataan mittauksen tuloksia ja niiden tulkintaa joko yleistasolla tallenteena tai henkilökohtaisesti. Ryhmille on tarjolla myös ryhmäpalaute, josta saa myös ideoita ja vinkkejä, joilla voi omiin tuloksiin vaikuttaa ennen seurantatestiä

InBody-mittaus on luotettava, nopea ja kattava väline kehonkoostumuksen analysointiin.

Tärkeimmät muuttujat ovat:

- Lihas- ja rasvamassan jakautuminen kehossa
- Viskeraalirasvan eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä
- Lihastasapaino
- Nestetasapaino

Ota rohkeasti yhteyttä niin sovitaan yhteistyöstä!

Menikö Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarja ohi?

Syksyllä järjestimme Tue keskittymiskykyä aivoergonomialla -koulutussarjan yhdessä professori ja aivotutkija **Minna Huotilaisen** kanssa. Kaksiosainen koulutus toteutettiin virtuaalialustalla ja tarjosi arvokkaita oppeja keskittymisen tukemiseen työelämässä.

Tarjoamme keväällä 2025 organisaatioille uuden mahdollisuuden osallistua pidettyyn koulutussarjaan. **Tarkemmat tiedot koulutuksesta julkaistaan maaliskuussa.**

ESLUn vinkkaa

Videotallenteiden sarja antaa vinkkejä liikkumisen ja työkyvyn edistämiseen työpaikoilla

Työterveyslaitoksen ja Liikkuva aikuinen -ohjelman yhteisvoimin suunnittelema videotallenteiden sarja antaa käytännönläheisiä vinkkejä työterveyshuolloille ja työpaikoille liikkumisen lisäämiseksi työelämässä. Liikkeelle työkyvyn puolesta! -tallenteet ovat katsottavissa Työterveyslaitoksen YouTube-kanavalla.

Kolmen videon ja yhteensä yli kahden tunnin kokonaisuus nostaa esiin työterveysyhteistyön lukuisia mahdollisuuksia edistää liikkumista ja työkykyä. Webinaari ja sen yhteydessä tuotetut bonusosat antavat ajantasaista tietoa henkilöstöliikunnan nykytilasta ja esittelevät tapoja, joilla työntekijöitä voi kannustaa lisäämään liikkumista.

Webinaarit ovat hyödyllisiä erityisesti työterveyshuollon ammattilaisille ja kaikille työelämän asiantuntijoille, joita liikkumisen hyödyt työelämälle kiinnostavat. Suurin osa työpaikoista tukee liikkumista tavalla tai toisella, mutta tarjolla olevia mahdollisuuksia käyttävät vähiten työkyvyltään heikoimmat.

Lue lisää

Lisätietoja ja yhteydenotot



Merja Palkama

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn
aikuisliikunnan asiantuntija
puh. 044 901 9289

merja.palkama@eslu.fi | [LinkedIn](#)

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, 00250
Helsinki

www.eslu.fi | www.buusti360.fi





Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.